

2015年 11月

## 定期スポーツ教室予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	パレー・ソフトパレー 市民体育館 19:30 ~ 21:00	文化の日	グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30 ソーシャルダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 バドミントン 市民体育館 19:30 ~ 21:15	健康体操 イオンコミュニティホール 13:30 ~ 14:30 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30	★ 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30 ウォーキング 南総文化ホール前 19:00 ~ 20:00	ソーシャルダンス 豊津ホール 13:30 ~ 15:30 
8	9	10	11	12	13	14
	クッキング コミセン2F調理室 13:00 ~ 16:00	リズム&ストレッチ 若潮ホール 19:30 ~ 20:45	グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30 ソーシャルダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 卓球 市民体育館 19:30 ~ 21:15	健康体操 若潮ホール 13:30 ~ 15:00 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30	健身ストレッチ 若潮ホール 9:30 ~ 10:10 気功 若潮ホール 10:20 ~ 11:30 セルフリフレクソロジー 若潮ホール 13:30 ~ 14:30 ★ 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30	ソーシャルダンス 豊津ホール 13:30 ~ 15:30
15	16	17	18	19	20	21
	パレー・ソフトパレー 市民体育館 19:30 ~ 21:00	タップダンス 若潮ホール 19:30 ~ 20:45	グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30 ソーシャルダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 バドミントン 市民体育館 19:30 ~ 21:15	健康体操 イオンコミュニティホール 13:30 ~ 14:30 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30	★ 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30 ウォーキング 南総文化ホール前 19:00 ~ 20:00	ソーシャルダンス 豊津ホール 13:30 ~ 15:30
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	リズム&ストレッチ 若潮ホール 19:30 ~ 20:45	グラウンドゴルフ 中央公園 12:30 ~ 15:30 ソーシャルダンス 若潮ホール 13:00 ~ 15:00 卓球 市民体育館 19:30 ~ 21:15	健康体操 若潮ホール 13:30 ~ 15:00 合気道 館山三中柔道場 19:00 ~ 20:30	健身ストレッチ 若潮ホール 9:30 ~ 10:10 気功 若潮ホール 10:20 ~ 11:30 ★ 水泳 温水プール 15:30 ~ 16:30	ソーシャルダンス 豊津ホール 13:30 ~ 15:30 ハイキング 養老溪谷 7:30 ~ 16:30 
29	30	クラブ“わかしお”協賛店				
	パレー・ソフトパレー 市民体育館 19:30 ~ 21:00		TOPスポーツ 22-5216 望月スポーツ 22-0856 スポーツショップナカニシ 22-0121 グリーンスポーツ飯沼 22-9878 ダンス&ブティックキミ 24-0624 渡辺スポーツ卓球専門店 23-6123 ファミリーオ館山 22-8861 和(なごみ)からだなおし処 28-5139 ホーストレッキングパーク館山 050-5820-7286			

## 【お知らせ】

☆屋外スポーツ教室は荒天の場合中止となる場合がございます。

☆クッキング希望者は、指導者(宮本)へ電話(27-5408)にてお申込みください。

☆わかしおホームページ URL <http://spowan.com/>

★温水プールはボイラー故障中のため使用できませんしばらくの間、水泳教室はおやすみとなります。直りましたら、教室を再開します。